

健康食品で死んではいけない

著 者：長村洋一(一般社団法人日本食品安全協会代表理事)

判 型：新書判 232頁 定価(900円+税)

出版社：講談社 2024年12月発行

本書の作者である長村洋一先生は、健康食品を含む食に関する正しい情報を発信するため健康食品管理士認定協会(現・一般社団法人日本食品安全協会)を設立し、その協会の代表理事を務めている。その一般社団法人日本食品安全協会は「健康食品管理士/食の安全管理士」の資格認定を行い、食品の有効性、安全性に関する幅広い調査研究活動を行い、多くの方に健康食品の情報を発信している。日本臨床検査学教育協議会会員校の中には「健康食品管理士/食の安全管理士」の認定校になっている施設もあり、皆様の中にも資格を持ち、健康食品の情報を発信されている方もいらっしゃるのではないかと思います。

本書は、具体例を挙げながら身近な健康食品の危険性がまとめられている。例えば、二日酔い防止のためにお酒と一緒にウコンの粉末をとり続けて死亡した38歳の男性のケース等をあげ、健康食品の摂取により薬物性肝障害を発症することがあることを紹介している。これは一例だが他にも多くの危険性のある健康食品が紹介されている。

また「悩み」別に、健康食品を賢く取り入れるための方法について、作者の経験談を挙げながら紹介されている。作者はコレステロール値が体質的に高く、スタチン系の医薬品を服用しているが、それとともに食事では、毎朝亜麻仁油を卵かけご飯に茶さじ一杯混ぜて食べているそうだ。それを始めたらLDLコレステロール値が以前より相当低くなったとのことである。亜麻仁油には α -リノレン酸が含まれておりコレステロール低下作用

があるので、相加的に働いてスタチンの使用量を減らすことができたのではないかとのことだ。もちろん健康食品で病気の治療はできないため、健康食品を食生活の一助として使用するならば、健康に対してそれなりの効果を得ることができると言及されている。その他にも食品成分が有している効果は、治療ではなく予防であるため、毎日の食事について、食生活の指針に記載されている「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」を基本に様々な悩み別の健康食品の賢い活用法が紹介されている。

さらに昨年起こった紅麴問題の真の原因と事故発生の深層についても言及されている。今回の問題は、紅麴問題以前にも発生していた小さな事故をそのままにし、その甘い品質管理の考え方のまま、機能性表示食品制度を発足させたことが、大きな事故を生む原因になったとのことである。実際に問題になった製品のロットには不純物が入っていた。液体クロマトグラフィーで調べればすぐに不純物の存在はわかるが、そのような試験を行っていなかったために起こった問題である。この問題以降は、錠剤・カプセル製剤の機能性表示食品についてはGMPを遵守して製造されるよう、法整備されたため、今後このような問題が起こらないことを期待する。

本書の最後には、健康食品で命を落とさないために、今後どのように健康食品を摂取していけばよいか、注意点やアドバイスが示されている。いい加減な健康食品を摂取するよりは、安全性や

エビデンスがある保健機能食品を、場合によっては市販薬のうち第3類医薬品、医薬部外品を使用することを薦めている。また健康食品について医療職者の方に相談できればよいが、健康食品に詳しくない方が多いため、医療職者は気軽に健康食品の相談ができるよう勉強してほしいと提言している。

私は「健康食品管理士/食の安全管理士」の資格を取得しているため、本書の内容を利用して身近な方にアドバイスする際に役立つと感じている。また私が所属している施設は資格認定校になっているため、認定校教員として、健康食品関連の講義の際に、現状の健康食品について教授する際に

役立つと考える。

健康食品業界が大きく様変わりしている時代であるため、皆様も自分自身や家族のセルフケアの基本として身近な健康食品の常識をアップデートするためにこの1冊を読んでみてはいかがでしょうか。

本内容に関係する企業・組織または団体とのCOI状態：無し

(久保田 亮：埼玉県立大学保健医療福祉学部
健康開発学科 kubota-ryo@spu.ac.jp)